**7 методов экстренной самопомощи при панических атаках.**

Предлагаю вам познакомиться с приемами самопомощи, которые вы можете использовать, чтобы купировать возникающий приступ паники. Возможно, некоторые из них вам уже знакомы, а о каких-то вы узнаете впервые.

Рассмотрим сначала методы регуляции дыхания. В обычных ситуациях наше дыхание может учащаться в силу ряда причин, например, большая физическая нагрузка, повышение температуры тела, духота в помещении. В этих ситуациях учащенное дыхание – вполне нормальная реакция организма. Однако у некоторых людей частое дыхание превращается в привычку, которую они даже не осознают и, как следствие, не контролируют. А такое дыхание само по себе в силу некоторых физиологических особенностей нашего организма, может спровоцировать приступ паники. Таким образом попросту замедлив дыхание и тем самым увеличив содержание углекислого газа в крови можно остановить начинающийся приступ паники.

**Метод № 1. "Техника сознательного замедления дыхания"**
Эта техника применима в любое время и в любом месте, так как выполняя эту технику вы не привлечете к себе ничьего внимания. Суть этой техники состоит в том, что в момент появления первых признаков надвигающегося приступа паники нужно сознательным усилием замедлить дыхание до 8-10 вдохов в минуту.

Начать выполнение упражнения необходимо с концентрации внимания на своем дыхании. Не пытайтесь пока ничего менять, только сконцентрируйтесь на процессе дыхания. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие при вдохе и как плавно выходит из них при выдохе. Если ваши мысли будут отвлекаться от процесса дыхания, настойчиво вновь и вновь концентрируйте свое внимание на дыхании.

Теперь растяните время вдоха на 10 секунд ( медленно сосчитайте до 10). Старайтесь не вдыхать очень глубоко. Если не получается растянуть вдох на 10 секунд, постарайтесь растянуть вдох хотя бы на 8 секунд. Затем медленно выдохните.

А теперь медленно считая до трех, вдохните и на такой же счет выдохните. Продолжая дышать, старайтесь не делать очень глубокие вдохи. Дышите так, чтобы на каждый вдох и выдох приходилось по три секунды.

Дышите в таком темпе не менее трех минут.

Если вы все еще чувствуете панику, снова задержите дыхание на 10 секунд, после чего повторите упражнение сначала. Повторяйте эту последовательность до тех пор, пока симптомы паники не исчезнут.
**Метод № 2. "Техника - Дыхание в пакет "**

Эта достаточно известная техника также имеет своей целью увеличить количество углекислого газа в крови. Для этой техники не требуется никакой предварительной тренировки или особых умений. Единственное, что вам необходимо все время иметь под рукой – это бумажный пакет из пищевой бумаги. Единственное его ограничение, при его реализации нужно найти достаточно уединенное место. Итак:

Почувствовав приближение приступа паники, поднесите пакет ко рту, прижмите его к лицу как можно плотнее, чтобы не было доступа воздуха снаружи.

Начинайте дышать, вдыхая воздух из пакета и выдыхая его в пакет. Не беспокойтесь, там остается достаточно кислорода для дыхания.

Дышите так до тех пор, пока приступ паники не минует.

С помощью этого метода вы сумеете очень быстро восстановить необходимое содержание углекислого газа в крови, поэтому при остром приступе паники лучше постараться найти уединенное место, чтобы воспользоваться этой техникой.

А теперь перейдем к рассмотрению методов отвлечения внимания. Фиксируя свое внимание на симптомах паники, вы усугубляете ситуацию, попадая в своеобразный замкнутый круг, чем больше вы зацикливаетесь на симптомах, тем сильнее волнуетесь и тем самым обостряете симптоматику. Есть несколько приемов, которые помогают отвлечь свое внимание от волнующих переживаний.

**Метод №3. "Резинка на запястье"**Носите на запястье достаточно прочную резинку или любое украшение имеющее в своей основе резинку. Почувствовав приближение приступа с силой щелкните резинкой по руке. Резкая боль сместит ваш фокус внимания с симптомов подступающей паники и даст возможность «не провалиться» в приступ, успев применить дополнительно любой метод из

вышеперечисленных.

**Метод №4. "Включите воображение"**

В основе этого метода лежит не только отвлечение внимания, но еще и расслабление (релаксация).

Представьте , что вы находитесь в каком-то чудесном спокойном и безопасном месте, это может быть какое-то реальное место, в котором вы когда-то побывали, или сказочное волшебное место, созданное вашим воображением. Почувствуйте себя комфортно и безопасно, находясь в этом месте и сместив фокус своего внимания внутрь себя.

**Метод №5. "Метод переключения внимания на какие-то нейтральные объекты"**

Например, вы можете для начала сосчитать все предметы синего цвета, которые находятся вокруг вас, а затем припомнить все предметы синего цвета, которые были у вас в течении всей жизни. Или вы можете начать считать всех, проходящих мимо вас блондинок (или брутальных брюнетов), или красные автомобили, если вам так больше нравится. Этот метод дает вам много возможностей.

**Метод № 6. "Музыкальная терапия"**
Каждому человеку свойственна своя частота вибраций на клеточном уровне, и когда эта частота созвучна с внешним пространством, человек получает дополнительную жизненную силу и энергию. Именно этот принцип лежит в основе целительных свойств музыкальной терапии. Возможно, не за горами то время, когда откроются первые музыкальные аптеки.

Известно, что музыка способна поднять настроение, вызвать слезы, помочь расслабиться или заставить танцевать. Вы, наверняка, слышите ее не один раз в день, по радио или телевидению, в супермаркете, в тренажерном зале или от прохожего, напевающего любимый мотив. Музыка живет с нами с древних времен, она является частью всех известных культур, и, так или иначе, вызывает отклик в душе каждого из нас.

Многим людям удается моментально расслабиться при звуках любимой музыки или записей звуков природы.

Этот метод хорошо совместить с **методом №4 (Воображение)**. Умиротворяющие звуки природы, пение птиц или журчание ручья помогут вам полнее быстрее и глубже погрузиться в ваш воображаемый мир.

**Метод №7. "Активное движение"**

Возможно, вы знаете, что «гормоном стресса» является адреналин. Именно поступление в кровь этого гормона дает в результате те симптомы, которые вы испытываете при панических приступах. Одним из способов нейтрализации адреналина является двигательная активность. При первых симптомах паники вы можете начать активные движения. Этот метод хорош тем, что выбрать подходящую двигательную активность можно практически в любой социальной ситуации, не привлекая к себе излишнего внимания окружающих. Например, дома вы можете заняться уборкой, на улице изобразить, что догоняете автобус или опаздываете и поэтому двигаетесь почти бегом, в офисе можно пешком пройти по лестнице несколько этажей, прижимая к себе папку с «важными документами».

Итак, теперь вы вооружены целыми семью методами, подходящими для того, чтобы предотвратить приступ паники. Конечно же, какие-то из них будут действовать лучше, какие-то хуже, это вы сможете узнать, только опробовав все эти методы на практике и сравнив результат. Вы даже можете составить сводную таблицу всех методов, сравнив их эффективность именно для вас. И, когда вы обозначите самые эффективные методы, вы сможете составить **свой собственный**

**ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПРИСТУПА.**

Этот план вы сможете записать на небольшой карточке, которую всегда будете носить с собой, чтобы приступ паники не мог застигнуть вас врасплох.

**Он может выглядеть, например, так:

1. Щелкни резинкой по запястью.

2. Задержи дыхание на 10 секунд.

3. Дыши медленно, считая до трех делая каждый вдох или выдох.

4. Представь себя на берегу моря, включив звуки морского прибоя.**

Ощутив, что надвигается приступ паники возьмите себе за правило не убегать с того места, где он вас застиг. Постарайтесь сразу же начать выполнять упражнения со своей карточки-плана. Поддавшись желанию убежать, вы рискуете закрепить свой страх перед этим местом, и впоследствии потребуются дополнительные силы и время на то, чтобы побороть этот страх. А когда вам удастся справиться с приступом, и вы почувствуете себя спокойнее, вознаградите себя чем-нибудь за эту победу.